

## 18. 분노할 때 NVC



## 1 분노란?



“해야만 한다.”와 “해서는 안 된다.”

⇒ 분노를 유발

⇒ 분노로 인한 신체적 반응

# 1 분노란?

## 비폭력대화



분노 = 하나의 경고 싸인

나에게 어떤 중요한 욕구/필요가 있는데  
그것이 충족되지 않았다는 싸인

충족되지 않은 욕구/필요를 채울 수 있는  
다른 방법 필요

# 1 분노란?

## 1) 분노의 메시지

내가 몹시 원하는 것이 있으며,  
그것을 아직 손에 쥐지 못했다. (기대)

나 스스로에게 그것을 가져야만 한다고,  
또는 누군가가 그것을 나에게 주어야만 한다고  
말하고 있다. (must, should, 규칙)

나의 욕구/필요를 충족하기 힘든 방향으로  
행동하고 있다.

# 1 분노란?

## 2) 분노의 원인

자신의  
기대 좌절

비합리적 신념,  
자기 규칙과  
기준  
(자칼 쇼)

# 1 분노란?

## 2) 분노의 원인 - 자신의 기대 좌절

욕구/필요를 어떤 구체적인 대상에게  
기대함으로써 충족시키려고 함



충족되지 못하고 좌절될 때

“ 다양한 감정을 느끼는데,  
대표적인 감정이 분노 ”

# 1 분노란?

## 2) 분노의 원인 - 자신의 기대 좌절

### 좌절된 기대 해결하기

**기대 충족** 좌절된 기대를 충족시키는 방법

**기대 포기** 충족시킬 수 없다면 기대를 포기하는 것

**기대 전환** 충족시키는 방법을 바꾸는 것

“ 욕구/필요를 충족시키면 기대는 해결됨 ”



# 1 분노란?

2) 분노의 원인 - 비합리적인 신념, 자기 규칙과 기준

인지적인 측면

감정

어떤 신념이나 사건에 대한 해석에 따라 다르게 나타남

자극에 대해 분노로 반응할 때

비합리적인 신념이나 왜곡된 해석

## 1 분노란?

2) 분노의 원인 - 비합리적인 신념, 자기 규칙과 기준

### 왜곡된 분노

⇒ 잘못된 신념, 해석으로 인해 발생

“ 분노의 감정을 해결하기 위해서는 ”  
자기 기준 및 신념에 의한 왜곡된  
해석체계의 변화 필요

# 1 분노란?

3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것

⇒ 분노를 다루는 것

“ 훈련 ”

“ 분노를 자신의 것으로 ”  
인정하고 관찰함

## 1 분노란?

### 3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것

#### 전제1.

내 안에서 나오는 분노는 내 마음이고, **내 책임이다.**

다른 사람들을 우리 분노의 책임에서 **분리시키는 것**

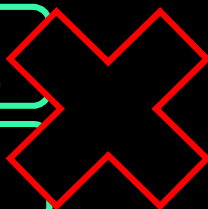
“그 사람의 행동이 나를 화나게 만들었어!”와 같은 생각에서 벗어날 것

## 1 분노란?

3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것

다른 사람들의 행동이 우리 느낌의 **원인**

다른 사람의 행동 때문에 화가 나는 것



“ **자극과 원인의 차이**를  
분명히 구별하는 것은 중요 ”

## 1 분노란?

3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것

*분노에 대한 자극을 찾아내는  
명확한 관찰이 필요*

📍 죄의식을 유발해서 다른 사람을  
조정하고 강압하는 곳에서는  
자극과 원인을 혼동됨

## 1 분노란?

### 3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것

예

“네가 성적이 나쁘니까 엄마 아빠는  
마음이 아프단다.”

“내 생일에 오지 않아서 정말 실망했어.”

죄의식을 유발하는 언어를 사용

## 1 분노란?

### 3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것

예

“너는 나를 화나게 해.”

“네가 그렇게 해서 내 마음에  
상처를 입었어.”

“네가 그렇게 해서 슬퍼.”

분노의 원인은 **비판적인 우리의 생각**



## 1 분노란?

3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것

**전제2.**

분노가 **사랑의 에너지**임을 알고 잘 돌보아 주어야 한다.

분노의 이면



사랑의 에너지

“ 자기 공감과 일치적인 기린식 표현 ”

## 1 분노란?

### 3) 분노를 다룰 때 전제해야 할 것



분노

자신의 욕구에서  
단절된 삶을 소외시키는  
사고방식의 결과로  
자신의 욕구와 연결되어  
충족되면 사라짐

# 1 분노란?

## 4) 분노를 다루고 표현하는 방법

### 기린식의 분노 표현법

① Stop

멈추기

③ Choice

욕구연결선택하기

② Thinking

생각인식하기

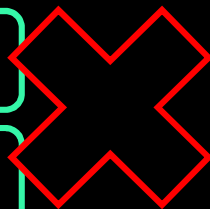
④ Express

NVC표현하기

## 2 기린식 분노 표현법

자신의 분노를 부정, 조절 또는 관리하는 것

분노를 느끼는 자기 자신에 대해 판정



“ 스스로의 욕구를 의식하면  
분노는 우리의 삶에 기여하는 느낌으로 변화 ”

## 2 기린식 분노 표현법

### 1 Stop + 심호흡

화가 났을 때는 후회가 되는 말이나 행동

‘화’는 자신과 타인에게 모두 고통을 가져오는 말이나 행동

“ 행동을 멈추고, 후회하지 않는 ”  
선택을 하기 위한 심호흡을 통해 시간 확보

## 2 기린식 분노 표현법

### 2 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식

분노는 타인들의 행위를 은연 중에  
평가하는 사고방식 때문에

“내가 지금 화가 나는 이유는 내가  
나에게 \_\_\_\_\_라고 말하고 있기  
때문이다.”

## 2 기린식 분노 표현법

### 3 기대와 욕구/필요 선택하기

화의 근원인 욕구/필요를 찾아내는 것

에너지와 연결하면 분노는 내려감

“분노의 감정은 억눌린 상태가 아니라  
욕구를 찾아가는 통로”

## 2 기린식 분노 표현법

1 Stop + 심호흡

2 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식

3 기대와 욕구/필요 선택하기



내면에서 분노를 다루는 방법





## 2 기린식 분노 표현법

### 4 나의 느낌과 충족되지 못한 욕구/필요를 NVC로 표현

관찰

분노를 유발한 자극물로서의 상대방의 행동

느낌

내가 느끼는 감정

욕구/필요

충족되지 않는 나의 욕구

요청

상대방에게 요구하는 구체적이고  
긍정적인 행동요청

## 2 기린식 분노 표현법

### 4 나의 느낌과 충족되지 못한 욕구/필요를 NVC로 표현

상대방의 느낌과 욕구/필요를 짐작

⇒ 자신의 욕구와 연결한 후  
상대방의 느낌과 욕구/필요를  
짐작해 봅니다.

### 3 분노 자기공감

“나는 ~에 대한 나의 욕구/필요가  
충족되지 않았기 때문에 고통스러워하고,  
불안하구나!”

자 기 공 감

⇒ 느낌과 욕구/필요에 귀를 기울일 것